ATLETISM

COLȚUL SPECIALISTULUI

Unele concluzii după taberele de pregătire la munte ale loturilor de juniori și seniori

În ultimii ani, calitatea selecției în atletism a crescut simțitor. Avem astăzi în lotul de seniori și tineret o serie de elemente de perspectivă ca : Mihaela Peneș, Iosif Nagy, Virgil Țibulschi, Gh. Costache, Adrian Gagea, Ioan Șerban, Petre Ciobanu, Vasile Dumitrescu, Victoria Pulpea **și alții care, după cum știm, au obținut rezultate valoroase. Sînt însă și o serie de tineri care bat pasul pe loc și aceasta, în primul rînd, pentru că structura lor fizică și calitățile lor nu le permit să realizeze rezultate mai bune.Trebuie, deci, să muncim mai bine în direcția selecției, să căutăm mai mult elementele dotate. Cerem acest lucru antrenorilor noștri, cu atît mai mult cu cît în momentul de față avem, la unele probe, un decalaj mare între primii doi și restul sportivilor. Aceasta este situația la greutate, disc, 3 000 m obstacole, suliță, 1 500 m plat, 400 m plat etc.**

Federația de atletism, cu spr'jinul secției tehnice a UCFS, a luat din timp măsuri organizatorice pentru ca în timpul vacanței de iarnă a elevilor și studenților, loturile noastre de atletism de juniori și seniori să înceapă pregătirea în cele mai bune condițiuni pentru îndeplinirea obiectivelor anului 1965.

Scopul taberelor la munte a fost realizarea unei pregătiri fizice generale pe baza specificului fiecărei probe în parte și a particularităților de pregătire ale fiecărui sportiv. Excursiile, alergările și săriturile efectuate în zăpadă mare, la deal și la vale, alergările pe intervale, alergările pe teren variat, exercițiile de forță executate în sala de gimnastică, diferite exerciții cu mingi medicinale, extensoare, exerciții de suplețe, mobilitate, îndemînare, toate aceste mijloace au contribuit la atingerea scopului propus (bineînțeles, ele se vor folosi cu diferite intensități pînă la sfîrșitul perioadei pregătitoare, iar unele din aceste mijloace — cu un volum mai redus — vor fi continuate și în perioada competițională, pentru menținerea pregătirii fizice generale).

În timpul taberelor s-a putut constata, ca un lucru îmbucurător, faptul că majoritatea sportivilor au venit mai bine pregătiți decît în anii trecuți, ceea ce a permis efectuarea unor antrenamente mai intense chiar din primele zile. Majoritatea sportivilor au venit cu planuri de pregătire individuală și au plecat cu indicații și observații precise, de care antrenorii de la cluburi și asociații vor trebui să țină seama în continuarea pregătirii. Putem cita ca exemple pozitive pentru felul cum au întocmit planurile pe etapă pentru taberele de la munte pe tovarășii : *Eugen Bran* (I.C.F.), *Victor Dumitrescu* (Steaua), *Ion Pascu* (Clubul sp. Banatul Timișoara) și alții.

Sînt însă două probleme mult discutate, și pe care uneori chiar maeștrii sportului și unii antrenori nu le tratează cu atenția cuvenită. Este vorba de *încălzirea dinaintea antrenamentelor* (a nu se confunda cu încălzirea de concurs) și *de înviorarea de dimineață*. Nu putem afirma că acestea sînt „secretul" marilor performanțe : totuși, ele își au partea lor de contribuție în realizarea unui antrenament cît mai eficient.

Puterea de randament a organismului depinde de felul cum s-a adaptat solicitărilor. Prin exercițiile de alergare și gimnastică, folosite în timpul încălzirii, se preia mai mult oxigen decît în repaus. Mușchiul în acțiune este, deci, mai bine aprovizionat cu sînge ; el poate, la o muncă ușoară, să se îmbogățească cu o anumită rezervă de oxigen ; prin activitatea majoră (arderе) el se încălzește și-și mărește elasticitatea. Acest procedeu limitează, în mare măsură, pericolul de ruptură musculară, smulgere etc., mai ales la aruncători și săritori care execută exerciții cu îngreuiere mare pentru dezvoltarea forței.

În timpul antrenamentelor și, mai ales, în timpul iernii, organismul este supus la unele eforturi mari. De aceea, trebuie ca sportivii noștri să trateze cu toată seriozitatea problema încălzirii, care — după cum am văzut — are un rol fiziologic hotărîtor în efectuarea antrenamentelor intense.

În ceea ce privește a doua problemă pe care ne-am propus s-o discutăm, cercetările științifice în domeniul fiziologiei și antrenamentului sportiv ne-au arătat că înviorarea are un caracter igienic și că plimbatul sau alergatul în aer liber și, mai ales, exercițiile de gimnastică creează o dispoziție deosebită și poftă de lucru, la antrenamentul de peste zi (bineînțeles, cînd această înviorare devine obișnuită).

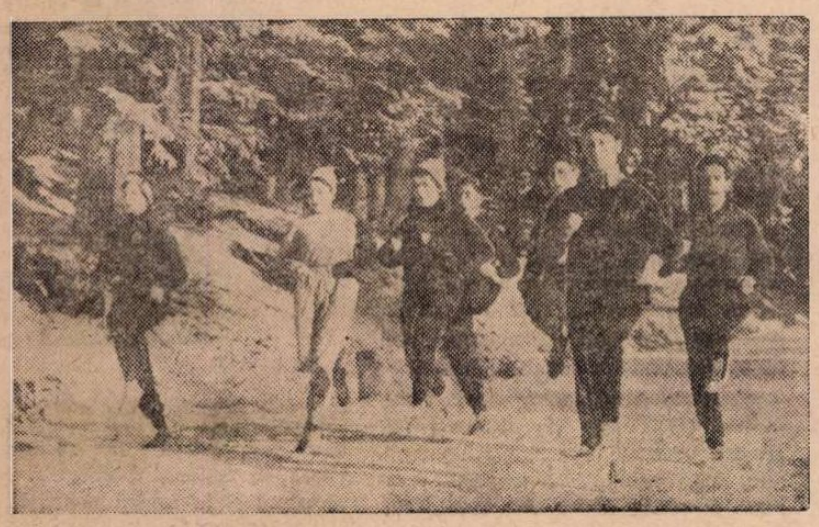
Fiziologic, lucrurile se petrec astfel : din cauza reducerii activității tuturor funcțiunilor vitale în timpul nopții, se realizează o cantitate crescută de bioxid de carbon în organism (sînge) plus o serie de substanțe toxice de eliminare. Acest lucru dă o stare de moleșeală cînd te scoli din somn, la care se adaugă inhibiția dominantă — în timpul somnului — a sistemului nervos central.

Prin înviorarea de dimineață reușim să echilibrăm fenomenul de excitație și inhibiție din scoarță, să angrenăm activitatea marilor funcțiuni (să-și ridice pragul lor de funcționare, care a fost scăzut) și, implicit, prin activitatea circulației, să se elimine toxinele și să se realizeze o mai bună nutriție și oxigenare a celulelor, acest lucru ducînd la ridicarea potențialului fiziologic al întregului organism.

În general, noi organizăm taberele la altitudini mari, dînd posibilitatea sportivilor să beneficieze de aerul curat de munte și pentru a se obișnui cu lucrul în deficit de oxigen. În loc să profite de aceste condiții minunate pentru reconfortarea organismului, o bună parte a sportivilor preferă însă să ducă o viață sedentară, petrecîndu-și timpul fie în club, fie în cameră.

Antrenorii trebuie să-i obișnuiască atît pe sportivii începători cît și pe cei avansați, ca în fiecare dimineață să execute un program de înviorare pînă la 10—15 minute, fiecare cu mijloacele care-i stau la dispoziție.

Analizînd planurile de pregătire pe etapă a sportivilor care au venit în tabără, s-a putut trage concluzia că mai avem antrenori care au reținere în privința stabilirii unui volum de muncă mai mare în perioada de iarnă. Acest lucru s-a văzut în primele zile ale taberei, cînd unii sportivi, mai puțin pregătiți, acuzau febră musculară sau nu executau programul întreg pe motiv că „nu sînt obișnuiți cu un program atît de mare de lucru".



Antrenament al atleților juniori la munte, în timpul taberei din vacanța de iarnă *Foto: GH. ȘTEFĂNESCU*

Considerăm că această concepție este cu totul greșită. De altfel, experiența antrenorilor *Mihai Tintorescu, Vasile Dumitrescu, Alex. Stoenescu* și alții a dovedit contrariul. Folosind în mod judicios antrenamentele de pregătire fizică multilaterală, antrenamentele în circuit și antrenamentele pe intervale, acești antrenori au obținut, în anul 1964, rezultate dintre cele mai bune. Pentru a susține ideea de mai sus, citățm cîteva din cele mai concludente exemple : GH. ZAMFIRESCU — alergător pe distanțele de 100 și 200 m plat a ajuns să alerge, în timpul iernii, în unele antrenamente, pînă la 15 x 200 sau 6 x 300 cu diferită intensitate, scurtînd sau mărind pauzele între bucăți. Pentru dezvoltarea forței el folosește lucrul cu halterе și exerciții izometrice. Zamfirescu a ajuns să execute semiflexiuni cu halterele pînă la 100 kg, genuflexiuni pînă la 120 kg și sărituri cu îngreuiere — cîte 300—400 într-un singur antrenament. Rezultatul : 10,4 de mai multe ori pe 100 m și 21,0 pe 200 m.

Ioana Petrescu, în perioada pregătitoare efectuează, săptămînal, alergări pe teren variat pînă la 45—50'. Tot în această perioadă, în unele antrenamente de intensitate mare execută alergări pe intervale de 200, 400 și 600 m după cum urmează :3 x 5 x 200, 2 x 5 x 400, 3 x 600 m cu diferite intensități și, în general, cu pauze destul de scurte. Ca rezultat, Ioana Petrescu a fost cea mai bună sprinteră a noastră în anul 1964, avînd și constanța cea mai bună.

Florentina Stancu, folosind judicios, în perioada pregătitoare, antrenamentele în teren variat și pe intervale, a reușit să obțină, în anul 1964, cea mai bună performanță în activitatea sa atletică în proba de 400 m plat : 55,9.

Aceste exemple trebuie urmate de toți antrenorii care nu folosesc încă suficient antrenamentele intense în pregătirea sportivilor și nu asigură un volum corespunzător de lucru în perioada de iarnă.

Deși se cunoaște că în perioada pregătitoare se pune accent deosebit pe pregătirea fizică multilaterală și rezistența generală, creîndu-se, astfel, baza pregătirii pentru viitoarele concursuri, totuși mai sînt antrenori care nu folosesc în suficientă măsură alergările în teren variat și alergările pe intervale, exercițiile cu halterе, mingi medicinale, alergările în zăpadă mare etc. Fără rezistență generală nu există durabilitate în forma sportivă, indiferent de proba pe care o practică un sportiv.

Trebuie însă menționat că aplicarea unor antrenamente cu volum mai mare în perioada de iarnă se va face, în funcție de programul de lucru și obiectivele fixate, de particularitățile individuale, de sex și vîrstă.

Contrar celor arătate mai sus, au fost și cazuri cînd s-au făcut exagerări privind volumul și intensitatea. Astfel, sportiva Margareta Costin (Clubul sportiv Oradea), în 28 de zile n-a avut prevăzut, în planul de pregătire, decît o singură zi de odihnă, iar în cadrul unor ședințe de antrenament avea un volum prea mare ; 1600 m (bucăți de 150, 200, 300), apoi, în aceeași ședință, 30' alergare pe teren variat plus 20' alergare ușoară cu accelerări. În alte antrenamente de forță avea prevăzut 15' exerciții izometrice, 4 t. halterе, plus 100 repetări exerciții speciale cu îngreuieri.

Deși în diferite consfătuiri cu antrenorii de atletism, colegiul de antrenori al F.R.A. a lămurit unificarea metodelor de lucru, sub paravanul individualizării se mai exagerează, uneori, cu originalitatea planificărilor, atît ca metodă cît și ca succesiune de mijloace.

De aceea, în viitoarele cursuri de perfecționare a antrenorilor noștri de atletism va trebui să se treacă la unificarea metodelor de antrenament pentru a nu mai exista contradicții în privința conținutului antrenamentului sportiv.

În atletism există foarte mulți tineri talentați, cu mari perspective de afirmare. Pe aceștia trebuie să-i căutăm, să-i formăm, să-i pregătim pentru a aduce glorie atletismului nostru. Pe acești tineri trebuie să-i învățăm, cu pricepere și perseverență, „secretele marilor performanțe", să-i obișnuim cu un regim de viață și de antrenament corect. Sîntem convinși că antrenorii noștri au priceperea și dragostea să realizeze o pregătire fizică multilaterală bună, asigurînd longevitatea formei sportive pe întreg anul competițional 1965, reușind, astfel, să-și îndeplinească obiectivele fixate, atît la juniori, cît și la seniori.

prof. VICTOR FIREA
din secția tehnică a UCFS

Un important eveniment atletic

Finalele campionatelor republicane de cros

Specialiștii alergărilor de fond desfășoară, cu intensitate, ultimele pregătiri în vederea finalelor campionatelor republicane de cros, competiția inaugurală a sezonului atletic în aer liber. După cum se știe, etapa regională a campionatelor a avut loc în noiembrie 1964 și, de-atunci, atleții calificați pentru finala competiției se pregătesc pentru apropiata confruntare de la București (14 martie). Este așteptată o participare masivă a crosiștilor din toate regiunile. Cu toate că au organizat foarte tîrziu etapa regională și n-au trimis (sau au făcut-o abia în ultima clipă) înscrierile, sperăm să consemnăm, la startul probelor, și prezența atleților din regiunile Oltenia, Dobrogea, Iași și Maramureș.

Din relatările corespondenților noștri rezultă că în aproape toate regiunile s-a asigurat o pregătire corespunzătoare celor calificați pentru finalele de duminică. Este, fără îndoială, un lucru foarte bun. Cu atît mai mult cu cît întrecerile de la București vor prilejui specialiștilor din regiuni posibilitatea de a verifica stadiul de pregătire al alergătorilor de fond cu o lună de zile înainte de începerea campionatului republican pe echipe.

De altfel, în ultimii ani, finalele campionatului republican de cros s-au bucurat de mult interes și au contribuit, în mare măsură, la pregătirea atleților de fond pentru toate marile competiții interne și internaționale. Pe această linie, finalele de duminică reprezintă o utilă verificare și un important criteriu de selecție pentru ediția jubiliară a Crosului balcanic, competiție pe care — de asemenea — Capitala țării noastre o va găzdui în luna aprilie. Prezența la start a numeroși atleți consacrați în astfel de alergări : C. Grecescu, A. Barabaș, Ovidiu Lupu, N. Mustață, C. Bloțiu, Elisabeta Teodoroi, Florentina Stancu, Viorica Gabor, Irina Micloș-Zegreanu etc. sporește, firesc, interesul pentru finala ediției 1964 a campionatelor republicane de cros.

Anul trecut, finalele s-au disputat la Călimănești și au fost cîștigate de : C. Bloțiu și echipa Dinamo Brașov, la juniori I, Doina Bîrsan și echipa Școlii sportive UCFS Roman, la junioare I, Elisabeta Baciu la junioare II (la această probă nu s-au întocmit clasamente pe echipe), Dumitru Vasile și echipa Viitorul, la juniori II, Zoltan Vamoș și echipa Dinamo, la seniori, Irina Micloș-Zegreanu și echipa Dinamo, la senioare. Cine vor fi cîștigătorii din acest an? După toate probabilitățile, lupta pentru cele patru titluri individuale și pe echipe (la această ediție nu se dispută și probele de juniori și junioare II) se va da, în primul rînd, între componenții loturilor pentru Crosul balcanic care au avut un program complex de pregătire Dar, surprizele nu sînt cîtuși de puțin excluse.

Programul finalelor cuprinde următoarele probe : seniori *(se va desfășura cea de-a 46-a ediție) 8.000 m,* senioare *(va avea loc cea de-a 18-a ediție) 1.800 m,* juniori *3.000 m și* junioare *1.000 m. Tot duminică se va disputa și tradiționala probă rezervată demifondiștilor (4.000 m) care a revenit, în ediția de anul trecut, alergătorului Beregszazi, la individual, și echipei Dinamo.*

Competiția, așteptată cu mult interes de toți iubitorii atletismului, se va desfășura pe un traseu stabilit între Combinatul poligrafic Casa Scînteii și noul cartier de blocuri „Pajura".

PATINAJ

A început concursul sportivilor începători

Aproape 50 de fete și băieți participă la concursul începătorilor. La cea mai mică categorie (fete sub 7 ani), Ioana Voia, Cornelia Ghișerel ș.a. se află la prima lor evoluție publică. Ele, ca și colegele lor mai... experimentate, au trebuit să deseneze pe gheață complicatele figuri (optul înainte-înafară, serpentina și treiul). Cele mai mari note le-a obținut Doina Mitricică (S.S.E. nr. 2) care a totalizat 38,0 p.

La celelalte categorii de participanți, „impusele" au avut un coeficient mai mare de dificultate. Executarea lor corectă cere un volum sporit de muncă la antrenamente. Urmărindu-i în întreceri, se poate spune însă că o serie de concurenți dotați au progresat cu pași de... melc. Motivul : antrenorii și instructorii respectivi s-au ocupat foarte puțin de elevii lor, argumentînd că unii dintre ei nu au perspective. De altfel, și arbitrajul a punctat în acest spirit. Considerăm că e greșit acest mod de a privi lucrurile, întrucît dacă unele elemente n-au într-adevăr perspective la „individuale", ele pot fi îndrumate spre proba de perechi sau să concureze la dans pe gheață, o probă care — din lipsă de participanți — nu a fost introdusă în programul nostru competițional.

Cîștigătorii la exercițiile obligatorii : *cat. 11—12 ani :* Cătălina Gheorghiță (Știința) 44,9 p și Dan Ionescu (Constr.) 40,5 p ; *junioare cat. a II-a* Anca Bel (S.S.E. nr. 2) 86,8. Întrecerile continuă azi la Floreasca.

(Tr. I.)

Concurs demonstrativ

Patinorul „23 August" din Capitală va găzdui în zilele de 26—27 martie un interesant concurs demonstrativ la care și-au anunțat participarea unii patinori valoroși din Austria, R. S. Cehoslovacă, R. D. Germană și R. P. Ungară. Țara noastră va fi reprezentată de campionii republicani Elena Moiș, Marcel Comanici (seniori), Aurica Ion și Mihai Stoenescu (juniori), precum și de alți patinatori fruntași.

AURICA ION (Steaua) în timpul figurilor impuse

SCHI

O cursă se termină... pe linia de sosire!

Schiul și-a dovedit din nou popularitatea ! De joi pînă duminică, adică atît cît au durat finalele campionatelor republicane la probe alpine, drumurile către Valea lui Carp au fost pline de mii de iubitori ai acestui sport, care au făcut în fiecare zi cîte o excursie plăcută pentru a urmări evoluția celor mai buni schiori. Aceștia, la rîndul lor, nu au înșelat așteptările. Prin dispute echilibrate și prin frumosul spectacol creat, ei au făcut ca schiul să fie și mai mult îndrăgit.

Referindu-ne la fruntașii probelor alpine, trebuie să arătăm că ei s-au prezentat mai bine pregătiți decît în alți ani, concurînd la un nivel tehnic destul de ridicat. La slalom special, *Nicolae Iovici* a cîștigat pentru a doua oară consecutiv și a treia oară alternativ titlul de campion, îndeplinind norma de maestru al sportului. *Nicolae Iovici* s-a dovedit un schior cu experiență de concurs, reușind să-și pună în valoare pregătirea intensă făcută anterior. Cel mai în formă finalist a fost însă *Kurt Gohn*, cîștigător la slalom uriaș și coborîre. Lui *Kurt Gohn* i se cuvin felicitări pentru seriozitatea cu care s-a pregătit, pentru exemplara sa disciplină. Bine s-au comportat și *Gh. Bălan*, campion la combinată, *Constantin Bălan, Marin Focșeneanu, H. Hannich*, iar dintre fete *Ilona Micloș*, care rămîne cea mai bună schioară, *Liana Blebea, Mihaela Casapu, Edith Șuteu* și *Elena Neagoe*. Cît privește pe *Cornel Tăbăraș*, pînă la campionate învingător în principalele concursuri ale sezonului, se pare că el a fost descurajat de insuccesul din prima cursă (slalomul special) și în continuare a evoluat sub posibilitățile sale.

Deoarece schiorii noștri vor participa peste puțină vreme la cîteva concursuri internaționale, se cuvine să atragem atenția asupra unui aspect esențial în obținerea unor rezultate superioare. Ne referim la atenția cu care trebuie parcursă o probă *de la start la sosire*. Or, la finalele campionatelor doi dintre fruntași au pierdut șansa de a ocupa locul întîi, tocmai pentru că nu au respectat această condiție. Kurt Gohn, de pildă, a parcurs fără greșeală prima manșă a cursei de slalom special, dar la ultima poartă și-a permis un moment de relaxare, a trecut peste un fanion și a fost descalificat. A pierdut prin aceasta titlurile de campion la slalom special și la combinată... Cornel Tăbăraș, la rîndul său, nu a fost suficient de atent la primele porți ale manșei a doua la slalom special și a căzut într-o poziție ușoară. Cînd cei doi și-au dat seama de greșeală, era prea tîrziu.

Nu e însă prea tîrziu ca ei, ca și ceilalți schiori fruntași, să tragă învățămintele necesare și anume că o probă trebuie parcursă cu maximum de atenție, de concentrare, pe tot traseul ei. Numai astfel pot fi evitate insuccesele, numai astfel pot fi realizate performanțele de valoare.

prof. ION BERINDEI
— antrenor —

De joi, finalele campionatelor de fond pentru seniori

Săptămîna aceasta se dispută la Poiana Brașov finalele campionatelor republicane de schi-fond pentru seniori. F.R.S.B. a alcătuit următorul program de desfășurare a probelor : *joi :* 30 km seniori, 10 km senioare ; *vineri :* 15 km seniori, 5 km senioare ; *sîmbătă :* zi de odihnă ; *duminică :* ștafetele 3×10 km seniori și 3×5 km senioare.